Per i soldati

Per gli operai

Per le loro famiglie

QUADERNO

DEL

GRUPPO MEDICO PER PROPAGANDE NELLA GUERRA NAZIONALE

... MILANO ...

STAB. TIP. DITTA F. FOSSATI

.. 8 - Vicolo S. Carlo - 8 ..

Centesimi 10

IL QUADERNO DEL "GRUPPO„

Questo quaderno risulta di una parte dei foglietti già pubblicati e distribuiti sciolti dal « Gruppo per propagande mediche nella guerra nazionale ». In essi sono esposte, a grandi tratti, le norme per azioni patriotticamente e socialmente utili. E poichè da molte parti ci si è chiesto di riunirli in un fascicolo, di buon grado abbiamo aderito. Si tratta di propagande facili ad attuare, perchè chiare e sicure; riguardano il soldato, l'operaio e le loro famiglie. Qualunque sia il tasto toccato, ne esce un po' di bene.

Insegnanti e medici hanno tutti una cerchia di persone amiche, devote, riconoscenti. « Abbiamo bisogno che voi siate con noi, dirà il medico, ripeterà il maestro, dobbiamo qui tutti insieme operare sulla fronte interna presso le famiglie dei nostri combattenti, mentre questi a migliaia si sacrificano alla fronte esterna; vogliamo concorrere per una vita italiana più sana, più felice; più forte che prima, di cuore, di spiriti e di muscoli ». E le persone amiche si faranno vive e coopereranno con noi.

Laboremus, incipit vita maior!

Il Gruppo per propagande mediche nella guerra.

* * *

Un piccolo comitato di medici, costituitosi nel Giugno scorso per promuovere un'attiva partecipazione dei medici nelle propagande per il prestito nazionale si è poi trasformato in « gruppo per propagande mediche nella guerra nazionale » definendo così i suoi scopi: azioni e fatti, di carattere medico-igienico, a vantaggio dei nostri combattenti, delle loro famiglie, delle classi lavoratrici a mezzo di propagande orali, di foglietti volanti, di organizzazioni di aiuti e di collaborazioni con insegnanti e con quanti altri si ispirano alle alte idealità della Patria ».

Milano - Via S. Barnaba 8 - 29 Settembre 1915.

PARTE I. — I SOLDATI D'OGGI; I SOLDATI DI DOMANI.

L'educazione della volontà.

Il nostro soldato per la gloria e la fortuna d'Italia è temprato alle fatiche e pronto ai pericoli della guerra, non solo perchè ha muscoli e cuore validi, ma perchè è sorretto da un alto ideale e dalla coscienza della giusta causa per cui combatte.

Noi lo sappiamo impavido sulle cime dell'Alpi fra le nevi immacolate, formidabile nell'impeto dell'assalto, paziente nella lunga attesa dell'accampamento, fermo e sicuro come fuciliere nella trincea, eroico nelle sofferenze, quando ferito, nell'ambulanza o nell'ospedale.

Rivivono in quest'ora sacra per la Nazione nel soldato d'Italia le virtù della stirpe, e il fiore della gioventù italica si è lanciato nella mischia con la anima e la saggezza del legionario romano.

Ma questo splendido esempio di valore e di tenacia offerto dal nostro esercito è il risultato di un continuo e vigile sforzo delle energie di ciascuno a dominare, indirizzare, comprimere ed eccitare ad un tempo la propria volontà; e questo si è ottenuto perchè ciascuno ha saputo, nell'ora del bisogno, disciplinare la propria condotta, trovare la guida in un Ideale morale che lo sospinge alla lotta con la piena fiducia del successo, perchè gli uomini d'oggi, nel nome della più grande Italia, si sono scossi ed avvicinati in un legame di solidarietà, a compiere il proprio dovere; perchè ciascuno ha confuso, colla moltitudine di spiriti affini, il proprio palpito d'amore per la Patria, a perseguire la propria missione.

Non vi sarà difficile, o giovani, imitarli.

Egli è che la nostra condotta dipende da avvenimenti esterni, viene determinata dall'ambiente, ma anche procede da rappresentazioni mentali che preesistono in noi e che vengono risvegliate da associazioni involontarie del pensiero. La volontà dipende da tutte le altre funzioni psichiche che ne costituiscono gli antecedenti necessari. Essa attinge la sua forza ai sensi, al sentimento, alla ragione.

Domani tu sarai soldato d'Italia! Pensa che farai parte di quella grande scuola che è l'esercito, nel quale occorrono volontà ferma, coraggio ed audacia, ma anche obbedienza; azione, ma anche inibizione; guardare in alto ai Capi, ma anche iniziative dei singoli che sentono le responsabilità individuali. Perchè non basta l'educazione tecnica, l'esercizio automatico, il rigore dei regolamenti, ma è necessaria la completa armonia fra gli sforzi individuali e l'azione collettiva, un elevato e profondo sentimento del dovere che renda possibile l'accordo delle energie morali, l'abnegazione spinta al sacrificio, sostenuta dal pensiero della nobiltà, della santità della tua missione.

Sarai in guerra; nell'attesa ansiosa di una lunga vigilia notturna il ricordo della città, del villaggio, della casa paterna ti assalirà tormentoso, e le care immagini dei volti dei genitori ti faranno triste e pensoso, perchè forse in quella notte puoi essere destinato a dare in olocausto la tua vita; ricorda allora che i tuoi compagni maggiori, come te soldati, hanno pure abbandonati i loro campi, le loro officine, i loro uffici, hanno detto addio alle madri, alle spose, ai fanciulli, per correre, come tu, in difesa della patria.

7) Gli esercizi più proficui per la salute son quelli che si svolgono all'aria libera, come le passeggiate, il nuoto, la corsa, il canottaggio, i giuochi alle bocce, al pallone, sempre nella giusta misura. Giovani studenti che si diedero agli strapazzi del canottaggio ne riportarono malattie di cuore. Aria, sole e luce sono i più grandi amici dell'uomo qualunque ne sia la sua età.

8) Qualunque sistema di ginnastica è utile purchè in ambiente sano e con partecipazione di tutti i muscoli del corpo, specialmente delle gambe. Si evitino sempre, per fare esercizi, luoghi umidi, sudici e polverosi.

9) Gli esercizi troppo violenti, prolungati senza sufficiente riposo, esauriscono, non allenano, e portano solo del danno. Non si confonda quindi la ginnastica fisiologica coll'acrobatismo e con certi generi di *sport* che divengono volgare professionismo, non di rado fisicamente nocivo per eccesso, ed occupante ad ogni modo troppo tempo a scapito dell'educazione generale. Gli individui che fanno mostra di giganteschi muscoli pettorali e bicipiti ottenuti con esercizi innaturali non sono da ammirare, ma da compiangere. Difficilmente saranno forti soldati.

10) L'educazione del corpo deve aver principio fin dalla più tenera età: si favorisca pertanto entro certi limiti l'istintivo desiderio dei bambini di muoversi e di correre.

11) Gli impiegati, gli studenti, gli operai destinati a vita sedentaria, ed in particolar modo coloro che lavorano in ambienti polverosi, nelle ore libere evitino osterie, caffè, teatri, e vadano a passeggio in campagna o a divertirsi nei campi di giuoco: trarranno nuova lena al lavoro e la salute resterà salda.

12) Chi è forte dà figli forti: curando la propria vigoria fisica si fa del bene alle venture generazioni, alla umanità, ed alla patria per la quale vogliamo preparare dei soldati superiori di animo e di fisico.

Un decalogo igienico.

1. - Dalla pulizia accurata dipende la tua salute; metti ogni impegno a mantenere pulita la tua persona, i tuoi oggetti personali e il luogo ove abiti. Lavati ogni sera e mattina e appena lo puoi con acqua e sapone e non dimenticare di lavarti pure la bocca e i denti, soffregandoli, in mancanza di altro, col pizzo del fazzoletto insaponato e sciacquandoti dopo con acqua; lavati anche bene le cavità del naso.

2. - Ricordati che la maggior parte dei germi delle malattie infettive entra per la bocca: bada quindi di lavarti bene le mani prima di mangiare tutte le volte che supponi di aver toccato qualche cosa di immondo, sempre dopo esser stato alla latrina. Ciò ad evitare la possibilità di prendere malattie contagiose: tifo, colera, ecc.

3. - Non bere mai acqua che non sia potabile, sopporta con pazienza la sete fino a che i tuoi superiori non ti dicano dove puoi trovare dell'acqua buona.

4. - Non lavare in acqua che non sia potabile le frutta e le verdure che dovrai mangiare crude.

5. - Ognuno può avere in sè senza saperlo germi di malattie infettive: non si deve mai sputare in terra specialmente dove si abita coi compagni; si deve sempre mettere la mano o il fazzoletto davanti alla bocca quando si hanno colpi di tosse o si deve starnutire.

6. - Se non puoi cambiare come si conviene le tue biancherie, i tuoi vestiari, devi curarne il più possibile, anche se ti costa sacrificio, la pulizia e prenditi la pena nel caso di lavartela personalmente appena lo puoi.

7. - Pensa che grande veicolo di malattie sono anche gli escrementi e le orine: non devono perciò esser sparse all'aperto, ovunque, ma deposte nelle apposite latrine o fosse. Le latrine dovranno essere tenute sempre molto pulite.
8. - Non gettare gli avanzi del cibo od altri residui nei luoghi dove abiti o nelle vicinanze. Tutte le immondizie devono essere raccolte in appositi luoghi.
9. - Considera le mosche, le cimici, le pulci, i pidocchi, le piattole, ecc., come nemici pericolosi perchè possono diffondere malattie. Dà quindi loro la caccia e cerca di tenere lontano le mosche dai tuoi cibi e gli altri insetti dai tuoi vestiti, dalla tua persona. Dal medico ti saranno indicati particolari mezzi per liberarti anche dai pidocchi e dalle piattole.
10. - Segui bene queste norme, insegnale ai tuoi compagni e cura perchè anche essi le seguano e persuadi te e loro che ciò è per il vostro bene.

I danni dell'alcool e dell'abuso del vino!

1. - L'accusa austriaca che il nostro soldato sia tratto all'impeto del formidabile assalto dall'ebbrezza alcoolica, è un'ignobile calunnia.
2. - I soldati d'Italia si battono sereni e coscienti pel diritto e per la giustizia.
3. - Ma l'alcool è un veleno.
4. - L'acquavite, la grappa, i liquori sonó soluzioni concentrate di alcool, che debbono essere bandite dal consumo. L'usarne, anche se non si raggiunga lo stato di ebbrezza, conduce ai danni dell'intossicazione.
5. - Il vino, la birra, debbono essere usati moderatamente e soltanto durante i i pasti.
6. - La quantità massima giornaliera di vino tollerata senza danno non dovrebbe superare il mezzo litro.
7. - Chi saprà mantenersi sobrio potrà essere orgoglioso di dare un esempio salutare a coloro che si mostrano intemperanti.
8. - Si vive benissimo ed in perfetta salute senza bere neppure una goccia di vino, capaci di un lavoro ordinato ed intenso e con il sentimento più elevato dei propri doveri.
9. - Diffidate della vostra tolleranza a sopportare gli effetti del vino. In essa sta anzi il pericolo maggiore e l'insidia di una intossicazione cronica che può condurre all'Ospedale ed al Manicomio.
10. - L'eccitamento procurato dall'alcool dura poco, e lascia poi una debolezza maggiore, diminuisce la resistenza ai disagi ed alle fatiche della guerra.

Curate i vostri denti!

Quanti giovinotti non vengono rifiutati ogni anno dall'esercito per la dentatura guasta!

I denti servono principalmente a masticare gli alimenti. Soltanto i cibi ben masticati e ben bagnati di saliva sono facilmente digeriti. Le persone coi denti guasti diventano presto o tardi malati di stomaco o di intestino e coloro che si rassegnano a prendere cibi liquidi, sono egualmente destinati a divenire malati nelle vie digestive, perchè queste abbisognano per le loro funzioni della masticazione e della saliva. I denti servono ancora a parlare correttamente; anche la mancanza di uno di essi può dare difetti di pronuncia.

La causa principale per la quale i denti si guastano sta nel fatto che, dopo

i pasti, i residui dei cibi si soffermano nella bocca, sulle gengive e fra i denti, e fermentano dando luogo alla formazione di sostanze acide che hanno la triste proprietà di corrodere i denti e di produrre la carie.

Bisogna accuratamente asportare dalla bocca quei residui che sono appunto la causa del male. Perciò la pulizia dei denti deve essere fatta dopo i pasti e non alla mattina come fanno i più. Chi non può lavarsi i denti che una sola volta al giorno, deve farlo prima di coricarsi perchè è specialmente durante la notte che gli acidi agiscono sui denti. Ma fate il possibile per lavarveli mattina e sera.

Si prendono larghe boccate di acqua agitandola con forza per rimuovere e asportare la maggior parte dei residui. Poi si adopera lo spazzolino il quale deve essere piccolo e a setole piuttosto resistenti. Avendo esso sopratutto lo scopo di pulire gli spazi fra un dente e l'altro, deve essere usato principalmente dall'alto al basso per i denti superiori e dal basso all'alto per gli inferiori. Tutti i denti e tutte le loro superficie devono essere soffregate. Si potrà favorire l'azione detersiva della spazzola con un po' di sapone. In mancanza di spazzola, servitevi del fazzoletto o di carta bagnata.

L'intaccatura fatta dalle sostanze acide sulla superficie del dente tende ad approfondirsi. Più la cavità è profonda, più è dolorosa, perchè tende a raggiungere e a scoprire la polpa del dente, comunemente chiamata *nervo*, che risiede nel suo centro. Se il male non viene curato a tempo, esso dal dente passa nelle sue radici e poi nelle ossa dove queste sono piantate, dando luogo alle *periostiti* e alle così dette *aposteme*.

Se la pulizia accurata dei denti non basta a conservarli sani, bisogna ricorrere al dentista *appena* il dente comincia ad ammalare. Andatevi anche quando vi si gonfia la faccia e non attendete che il gonfiore sia scomparso. Se l'estrazione del dente è necessaria, questa, fatta subito, è più facile ed evita delle complicazioni, qualche volta molto gravi. Quando la carie è superficiale, la cura è sollecita e non dolorosa. Data la difficoltà di accorgersi del male nel suo primo principio per la mancanza del dolore o per la posizione spesso nascosta, bisognerebbe farsi visitare la bocca dal dentista almeno due volte all'anno.

Non crediate che il tartaro, quel deposito che si forma fra la gengiva e il dente, concorra a irrobustire i denti. Esso tende, al contrario, ad allentarne i rapporti colle gengive e coll'alveolo, scalzandoli infine dalle loro nicchie. Il tartaro, inoltre, concorre a rendere l'alito assai ingrato. I denti artificiali sono fatti di porcellana. Servono più che per apparenza per masticare: dovete dunque ricorrere ad essi non soltanto quando avete perduto i denti anteriori ma anche per sostituire i molari mancanti.

Se tanti Comuni si interessano oggi nelle loro scuole e nelle loro ambulanze della buona conservazione dei denti nei loro amministrati, segno è che la tutela dei denti ha finito coll'imporsi. E questo spiega perchè le persone coi denti guasti si vergognano per il miserevole stato della bocca che le rende ripugnanti!

Una madre di famiglia dovrebbe essere inesorabile nell'esigere che suo marito e i suoi figli abbiano cura dei denti. Ma essa pure deve tener in ordine i suoi.

Nelle caserme, negli stabilimenti industriali, nelle scuole, negli alberghi si osservano di frequente dentature infelici e sporche e non tra i soli soldati, operai, scolari o camerieri. Curare i propri denti vuol dire soffrire meno, dare il buon esempio, rendersi più utili a se e agli altri, eliminando una causa certa di personale inferiorità più o meno imminente.

Delle acque che non si devono bere e del modo di bere.

Le difficoltà naturali in cui si svolge la nostra guerra gloriosa, la stagione attuale, la ignoranza o la indifferenza di molti in fatto di acque inquinate, rendono opportune le seguenti istruzioni, che si danno in maniera assolutamente popolare:

1. L'acqua che ci serve come bevanda, non deve contenere sostanze che provengono da materie putride (scolature di terreni coltivati e concimati, di latrine, pozzi neri, concimaie, cortili e terreni sudici) o dalle acque di rifiuto delle fabbriche, che contengono molti microbi capaci di farci ammalare.
2. In generale dobbiamo diffidare di tutte le acque che si trovano alla superficie libera del suolo (laghi, fiumi, stagni e canali o roggie), e anche di quelle dei pozzi, quando si può giudicare che le acque contengano sostanze putride e siano quindi *inquinate* o *sospette d'inquinamento.*
3. L'*inquinamento* dei pozzi sforniti di pompa, oltre che dalle infiltrazioni di materie putride provenienti dal terreno circostante inquinato, può avvenire per mezzo dei secchi che si adoperano per attingere l'acqua: i quali vengono senza alcuna cura appoggiati in terra, in qualunque sito, persino nelle pozzanghere di acqua sudicia di bucato raccolte nei cortili; e servono pure spesso per trasporto di biancheria da lavare, anche quando questa provenga da ammalati. Si comprende così come da un caso di malattia in una famiglia si può avere l'inquinamento del pozzo della casa e quindi la diffusione del male a tutti coloro che faranno uso di quell'acqua.
4. I pozzi forniti di pompa e rinchiusi superiormente offrono quindi, fino a un certo punto, maggiori garanzie di purezza dell'acqua, specialmente quando si trovano a debita distanza da latrine, pozzi neri, concimaie, ecc., e cioè a non meno di 10 metri.
5. Vi sono malattie che si diffondono preferibilmente a mezzo delle acque: il tifo, il colera, la dissenteria.
6. Ognuno sa che le acque di sorgenti in località montane, non frequentate dall'uomo e dagli animali, rappresentano acque *pure* buone a bersi, perchè provengono dalle profondità del suolo dove non possono arrivare materie inquinanti, e anche perchè appena uscite all'aperto scorrono via rapidamente disperdendo nella grande massa di acqua le materie estranee che qua e là possono arrivarvi. Quando però le montagne e le valli durante la guerra sono popolate di soldati, e le adiacenze delle sorgenti diventano luogo di bivacco e di sosta, l'acqua da bere dovrà essere attinta direttamente dal punto di sbocco della sorgente dalla roccia, mettendo questa possibilmente a nudo, e cioè allontanando il terreno molle e paludoso e gli sterpi o erbe che ricoprono la sorgente. Non si devono bere le acque che scorrono al di sotto della sorgente, quando presso di questa stanno persone o animali che vi si dissetano, o quando l'acqua è torbida per recenti pioggie.
7. I corsi d'acqua delle vallate (rigagnoli e torrenti) in periodo di guerra possono essere facilmente inquinati, sopratutto poi quando, come si sa, nell'esercito nemico serpeggiano il tifo, il colera, la dissenteria. Quindi non è prudente farne uso per bere; e in caso di necessità, bisognerà adoperare i filtri che trattengono i microbi, oppure attendere pazientemente che il riparto Genio provveda per l'impianto di pozzi sicuri.
8. Durante i grandi calori, dopo le marcie e nelle fatiche inevitabili della guerra, che provocano molto sudore, e quindi l'arsura e l'avidità di bere oltre misura,

bisogna saper resistere al desiderio di bere subito molta acqua; si beva poco e a sorsate. Il bere acque eccessivamente fredde che si trovano in montagna ed in grande quantità, nelle condizioni ora esposte, oltre a disturbi di stomaco e intestino, può causare *deliqui* (svenimenti), e anche *sincopi* (morte improvvisa).

9. Dopo aver sudato molto conviene, anzi è necessario, bere, ma si attenda alquanto; si sorseggi dell'acqua e intanto, chi ne ha, può mettere in bocca un pezzetto di zucchero o un confetto di menta o altro *per ingannare*, come si suol dire, la sete durante la marcia o il lavoro; e al momento di arresto in marce lunghe su stradoni molto polverosi, prima di bere si deve sciacquare ripetutamente la bocca e la gola per liberarle dalle polveri e dalla saliva schiumosa, assorbendo l'acqua anche dalle narici. In questo modo si riesce già a calmare il senso della sete, si fa una pulizia del cavo orale che è provvida, intanto trascorre qualche minuto, e si può poi bere con tranquillità.

10. La quantità di acqua bevuta in simili condizioni, *presa poco a poco*, non dovrebbe superare il mezzo litro, e va tenuta qualche secondo in bocca se è troppo fredda (sotto i 10 gradi) prima di trangugiarla. Come regola, si ricordi che il bere acque troppo fredde, e così pure l'uso di bevande gelate (ghiaccio, granite, gelati, ecc.), *non estingue la sete*, anzi per l'eccessivo e rapido raffreddamento della gola, il senso della sete s'accresce. Ciascuno sa che dopo il gelato, anche se preso comodamente seduti al caffè, vien voglia di bere l'acqua servitaci insieme.

    Quindi: *nessuna bevanda eccessivamente fredda dopo marcie o fatiche di guerra, perchè la sete meglio si estingue con bibite piuttosto tepide che sono anche ristoratrici. Il caffè e il thè allungati, l'acqua tepida zuccherata sono specialmente raccomandabili in simili casi, anche nei più forti calori della state.*

11. In qualunque condizione sappiate astenervi dal bere acque di pantani, di fossati, acque stagnanti in genere. Quando non è possibile procurare acqua migliore e in quantità sufficiente e vi mancano filtri adatti per epurarla, sarà necessario di passare l'acqua almeno attraverso un panno pulito (fazzoletto di bucato) e bollire l'acqua prima di berla. Vi sono sostanze chimiche, quali p. es. l'Ipoclorito di calcio, che aggiunte in minima proporzione nell'acqua vi uccidono tutti i microbi. Ma per l'uso di queste sostanze interverrà il medico o persona pratica. Una delle formole meglio indicate a questo scopo è la seguente: Per ogni litro di acqua sciogliere Gr. 0.015 (15 milligrammi) di Ipoclorito di Calcio, lasciare 15 - 20 minuti a riposo, e poi aggiungere gr. 0.10 (10 centigrammi) di Iposolfito di Sodio. Dopo ciò l'acqua può essere subito bevuta.

12. Saper resistere alla sete vuol dire possedere un mezzo per conservare sano il proprio corpo nei periodi estivi. Perciò anche avendo a disposizione acque pure risparmiatevi dal berne in eccesso, perchè diluendo con quantità eccedente di acqua i liquidi organici, si avranno come primo danno disturbi della digestione, poi l'esuberanza di sudore e quindi sofferenze maggiori durante le fatiche. *L'acqua provoca sudore e il sudore richiama acqua. Solo in casi eccezionali di grandissimi calori, per evitare fenomeni di insolazione è lecito bere per poter sudare e sottrarre del calorico.*

La civiltà di un Comune, di una residenza si giudica dall'acqua fornita al pubblico.

La difesa dagli insetti parassiti del nostro corpo.

1) I **pidocchi**, le **cimici** e le **pulci** sono insetti che ci pungono per succhiare il sangue, vivono a spese del nostro corpo e si dicono quindi parassiti; sono veicolo di malattie infettive gravissime, sempre temibili, specialmente in guerra.

2) I **pidocchi** solitamente sono il portato della sporcizia e dell' incuria del nostro corpo, e specialmente nei disagi della guerra, quando è meno facile di provvedere ad una buona pulizia.

3) I pidocchi sono di tre specie. Il pidocchio del capo - il pidocchio delle vesti - il pidocchio delle parti genitali (detto volgarmente *piattola*). Il primo nidifica specialmente sui capelli e vi appiccica le uova (*lendini*). Il pidocchio delle vestimenta nidifica nelle vesti, fra le cuciture e nelle pieghe delle stoffe, specialmente di lana; e tanto più quando sono sudice per il lungo uso. Lo si trova a preferenza in certe parti del corpo, (ascelle ed ombelico). Il pidocchio delle parti genitali (*piattola*) vive fra i peli che coprono tali parti e quivi provoca un grande prurito. Questo pidocchio può estendersi su tutte le parti pelose del corpo, non mai ai capelli.

4) I bambini sono più soggetti ai pidocchi del capo, perchè se li trasmettono l' un l' altro per contatto diretto (nel giuoco, alla scuola, ecc.). Diverse malattie della pelle del capo possono essere causate ed aggravate dalla presenza dei pidocchi, i quali vi innestano i diversi microbi.

5) I pidocchi della testa si uccidono strofinando bene i capelli con olio e petrolio a parti uguali: si copre poscia tutta la testa con un berrettino da notte o con una benda di tela. Dopo 1 ora, si lava testa e collo con aceto caldo che scioglie la sostanza gelatinosa con cui le lendini sono fissate al capello. Una buona saponata calda e il pettine fitto completano l' operazione.

6) La trasmissione di malattie molto gravi, quali p. es. il *tifo esantematico o petecchiale*, avviene per mezzo del pidocchio delle vesti, da ciò la necessità per il soldato di fare anche nelle condizioni più difficili, il bagno generale con abbondante saponatura. Non basta! Bisogna distruggere i pidocchi; il metodo più pratico è di bruciare fiori di solfo sopra una bracera in ambiente ben chiuso, e lasciando agire il gas solforoso almeno per 2 ore. La quantità di solfo da bruciare deve essere di 80 gr. per ogni metro cubo di ambiente, esponendovi gli oggetti sospesi su corde. Si tenga presente che gli oggetti colorati possono essere stinti dall' azione del gas. È raccomandabile l' uso di portare alcune sostanze (p. es. la canfora o naftalina) conservate in sacchetti a contatto della pelle sul petto e dietro la schiena (a modo di scapolare) e anche distribuite sotto la fodera degli abiti. È bene inoltre radere i peli sopratutto delle ascelle, sui quali il pidocchio delle vestimenta depone molto spesso le uova, e per le stesse ragioni, lavare accuratamente le piegature della pelle e la fossetta ombelicale. Utilissime sono le strofinature del corpo con unguento naftolato al 10 %.

7) Per distruggere il pidocchio delle parti genitali, si dovranno tagliare i peli e strofinare con una soluzione di aceto e sublimato (aceto gr. 500 e sublimato gr. 1) oppure con olio di oliva naftolato (olio oliva gr. 60 e Naftol β. gr. 5) facendo precedere e susseguire a queste strofinature una buona lavatura con acqua e sapone. Serve anche l' unguento cinereo, che va usato però con parsimonia e sotto sorveglianza del medico.

8) Le **cimici** come le pulci non permangono sul nostro corpo, ma ci assalgono preferibilmente durante le ore di riposo e nella notte.

9) La cimice vive nei letti, nelle screpolature dei muri e dei soffitti e sotto le tappezzerie. In questi nascondigli e più ancora nei punti di congiuntura e

negli angoli delle lettiere e degli elastici, nelle ripiegature e cuciture dei paglericci e materassi, le femmine si riparano durante il giorno e depongono le uova incollandovele con una materia glutinosa come quella che tiene le lendini dei pidocchi attaccate ai capelli e ai peli.

10) Anche le cimici sono portatrici di malattie infettive mediante le loro punture, le quali determinano sempre una viva reazione cutanea a forma di tumefazione edematosa (*pomfo*).

11) Per combattere le cimici il migliore disinfettante è la formalina in soluzione alcoolica (alcool denaturato gr. 100 - Formalina 5 - 10 gr.). Con un pennello si bagnano tutti i punti dei letti, elastici, screpolature dei muri, ecc. Questa soluzione disinfettante penetra facilmente anche sotto le tappezzerie, ma è necessario ripeterla parecchie volte perchè siano distrutte anche le uova.

Per difenderci dalle cimici giova molto l'uso della naftalina sparsa a terra intorno al giaciglio, sul letto e sopra il materasso. Anche la razzia e le altre polveri insetticide del commercio possono giovare, ma occorre siano di recente preparazione.

12) Le **pulci** che si annidano negli interstizi dei pavimenti, negli angoli delle camere di abitazione e sopratutto nelle biancherie sudicie, come qualunque altro insetto parassita che succhia il nostro sangue, possono essere causa di infezioni. La peste bubbonica p. es. è una malattia che viene trasmessa all'uomo dalle pulci dei ratti, ma anche la comune pulce dell'uomo può trasmettere questa malattia quando abbia punto un ammalato di peste.

13) Contro le pulci possiamo usare per il nostro corpo le polveri insetticide, spargendole specialmente nelle calze e nelle mutande, poichè generalmente le pulci ci assalgono dai pavimenti: pei letti si provvede spargendo le polveri fra le lenzuola e il materasso e le coltri.

Nei locali infestati dalle pulci si può usare qualunque soluzione disinfettante, ma è preferibile la formalina (gr. 50 - 100 per ogni litro di acqua) distribuendola con uno straccio in modo che la soluzione disinfettante penetri bene in tutti gli interstizi dei pavimenti.

Come ci si difende dal colera.

Il colera è una terribile malattia, che colpisce nello stesso periodo di tempo moltissime persone e rappresenta anche un grande pericolo per gli eserciti; in molte guerre vi furono più morti di colera che di ferite.

Soldato, come i tuoi Ufficiali ti insegnano a difenderti dal nemico e a vincerlo, così il medico ti insegna a combattere il colera. Mantenendoti immune, conservi all'esercito un soldato valido, e togli una fonte di diffusione della malattia ai tuoi compagni.

Il colera è dato da un germe visibile solo col microscopio, il *bacillo virgola*, che entrato dalla bocca ed arrivato nell'intestino, vi si moltiplica in modo prodigioso, portando una infiammazione con vomiti e diarree così gravi da far morire per l'enorme perdita di liquido dall'organismo, che condensa il sangue il quale può male circolare, o per i veleni che gli infiniti bacilli producono nello ammalato.

Talora però il bacillo entra nell'intestino, vive e prolifica anche per mesi non producendo sensibili disturbi, e pur tuttavia le feci della persona sono infettanti come quelle del coleroso; tali persone si dicono *portatori di bacilli*, e sono di solito in numero maggiore dei veri colerosi e più pericolosi perchè spesso non sono conosciuti e liberamente possono infettare, direttamente o indirettamente, colle loro feci.

Evita di soddisfare ai tuoi bisogni corporali all'aperto e sopratutto in prossimità delle acque che possono infettarsi, sappi che il germe del colera non entra che dalla bocca portato dai cibi o dalle mani sudicie; lavati le mani spesso e sempre prima di mangiare, evita le acque ed i cibi crudi dei quali non sei sicuro; i cibi cotti invece sono sicuri perchè il calore, fino alla ebollizione o quasi, uccide i germi del colera, i quali sono in realtà poco resistenti; oltre al calore, il disseccamento, il sole, gli acidi anche deboli li distruggono.

Questa ultima conoscenza spiega come molti individui non siano infettati dal colera perchè il contenuto acido dello stomaco normale neutralizza i germi del colera prima che entrino nell'intestino; da ciò il consiglio di avere molte cure dello stomaco in tempi di colera, mangiare cose semplici, facili a digerire, in non troppa quantità, evitare l'abuso del vino, ecc.. Si è sempre notato che, in tempo di colera, a feste e baldorie sussegue una recrudescenza della epidemia.

Le frutta in troppa quantità, le bevute di acqua ghiacciata, il raffreddamento del ventre, producono disturbi intestinali che favoriscono lo sviluppo del colera e devono essere evitati: guárdati dalle mosche che sono uno dei veicoli principali dei germi del colera, come di tante altre malattie.

Riunisco ora in precetti le cose più importanti che tu, o soldato, devi conoscere e seguire in tempo di epidemia colerica:

1) Non adempiere ai tuoi bisogni corporali che nelle latrine, poichè queste saranno sempre convenientemente disinfettate. Interessati tu stesso che ognuno cooperi alla proprietà di queste ed alla disinfezione. Evita sopratutto di defecare vicino ai corsi d'acqua della quale si deve servirsi per lavare, etc.
2) Non tenere rinchiusa ed affardellata la tua biancheria sporca. Affrettati, quando te la togli, a lavarla bene con acqua e sapone e farla bene asciugare, sciorinandola al sole.
3) Tieni sempre le tue mani molto pulite, lavale dopo aver compiuti i tuoi bisogni corporali, sempre prima di mangiare; ti sarà buona precauzione, quando puoi, strofinarle con limone od aceto od altra sostanza acida. Non portare mai le mani non pulite alla bocca. Lavati con cura anche dopo che ti sei tolte le scarpe, perchè queste possono aver toccato materiali infettanti, che di notte, ad es., porteresti facilmente in bocca.
4) Proteggi ciò che devi mangiare dal contatto sporco delle mosche e serviti sempre dei tuoi oggetti personali.
5) Non bere che acqua riconosciuta salubre, ove tu dovessi servirti per assoluta necessità di acqua sospetta, correggila con limone, con aceto, con vino. Non fare mai grandi bevute di acqua, sopratutto se è fredda. Questa è spesso la causa di dolori intestinali e di diarree. Siccome il freddo sull'intestino produce gli stessi disturbi, abbi cura di portar sempre la fascia di lana sul ventre.
6) Sii saggio nel mangiare. Preferisci roba cotta e calda. Mangia con moderazione e quando hai buon appetito.
7) Bevi poco vino (ubbriacarsi sarebbe un delitto!) Non mangiare frutta guasta; della sana mangiane poca, ben lavata. Evita le angurie, le insalate indigeste di peperoni e pomodori crudi. Non fare uso di verdura cruda.
8) Se ti trovassi vicino ad un coleroso, non mangiare, non bere, non portare sigaro, sigarette, pipa, lapis, francobolli alla bocca; puoi introdurre il bacillo del colera.
9) Se tu sei capace di pulirti con somma cura, ogni volta che tu tocchi un coleroso, o i suoi effetti, sta tranquillo, non prenderai il colera, perchè questo non si trasmette coll'aria.
10) Ricordati che la malattia può scoppiare fino al 5° giorno da quando è avvenuta l'introduzione del bacillo. Trascorsi 5 giorni non vi è più da temere.

Tutto ciò che ti ho detto ti potrà sembrare non attuabile nelle circostanze speciali della vita di guerra, specialmente in trincea e sulla linea del fuoco: eppure in molti momenti e con della buona volontà, quasi sempre non ti sarà difficile seguirmi, poichè quello che sopratutto devi tenere in mente si riassume in questi precetti:

Ubbidienza alle disposizioni igieniche - Massima cura della propria pulizia - Sobrietà nel mangiare - Attenzione a ciò che si porta alla bocca.

La difesa dal freddo!

1. - Soldati d'Italia, che riconquistate alla Patria i suoi sacri confini, sappiate che sono altrettanto preziosi e la mano che impugna il fucile e il piede che scala le vette dominatrici e segnerà il passo della vittoria.
2. - Innanzi tutto curate subito le più piccole escoriazioni o ferite alle mani e ai piedi, che possono dar luogo a suppurazione, ed anche provocare il tetano, specialmente se sporche di terra; lavatele con acqua possibilmente bollita e sapone, e copritele con cotone.
3. - Se il piede è stanco per lunghe marcie, appena vi è possibile il riposo, lasciatelo libero, e poi frizionatelo con sego o qualunque altro grasso.
4. - Le vostre scarpe siano resistenti e comode, e tenute sempre ben ingrassate, perchè siano morbide e non vi entri acqua. Quando potete levarle, non lasciatele in luogo freddo, tenetele piuttosto nel letto o sotto la coperta con voi dopo averle pulite e asciugate, meglio che potrete.
5. - Portate buone calze di lana senza lacci o elastici. Se avete calze di filo o pezze da piedi, mettetele prima delle calze di lana, badando bene che non facciano pieghe e che il piede non si senta mai stretto nella scarpa. Non stringete neppure i legacci delle mutande nè le fascie mollettiere: quando queste sono bagnate, toglietele. Tutto ciò deve essere fatto per conservare al piede la sua normale circolazione del sangue, prima fonte e condizione di calore. Ungetevi anche le mani, le orecchie ed il naso.
6. - Ricordatevi che un'ottima difesa dal freddo sta nel ricoprire la pelle di grasso (sugna, sego). Spalmate quindi il grasso abbondantemente sui piedi frizionandoli.
7. - Nelle regioni fredde non portate mai guanti di pelle semplice, ma sempre i guanti di lana preferibilmente con un solo dito; non toglieteli che in caso di bisogno assoluto, e prima di calzarli strofinate le mani vigorosamente.
8. - Curate che tutto il corpo sia ben difeso dal freddo, dal vento e dall'umidità, specialmente quando dovete star fermi: l'uso della carta, messa sotto il cappotto o sotto la giubba, per ciò, è efficacissimo, perchè essa mantiene il calore e impedisce al freddo di penetrare. Prima di addormentarvi copritevi bene: *se vi è permesso,* toglietevi cappotto e giubba e adoperateli come coperta: se le calze sono bagnate, levatele, e se non avete altre calze, fasciatevi i piedi con carta.
9. - I primi segni della congelazione sono costituiti da un senso di pesantezza e dolenzia, poi di formicolio, di insensibilità, e da pallore della parte.
10. - Combattete subito i primi segni di congelazione; più presto cercherete di ristabilire la circolazione del sangue e più facilmente eviterete i danni del freddo che possono essere gravissimi, rendendo alle volte necessaria l'amputazione della parte colpita.
11. - Non lasciate mai raffreddare i piedi: alla prima sensazione di freddo, metteteli in movimento, lanciando la gamba in avanti con forza, come per dare

un calcio, o facendo roteare rapidamente il piede sulle caviglie, movendo le dita nella scarpa. Se è possibile, toglietevi le scarpe e frizionate fortemente i piedi, finchè è tornato il calore naturale; meglio, se potete frizionarli vicendevolmente fra voi.

12. - Appena si presentano segni di congelamento, non esponete subito le parti colpite al calore: è un grave errore. Dovete prima strofinarle dolcemente e sempre nella stessa direzione dalla estremità al centro, con la mano unta di grasso o con pannolini bagnati in acqua fredda, poi con acqua tiepida e poi calda. A questo scopo non adoperate mai la neve, perchè può produrre escoriazioni; e se non avete che quella, usatela sciolta. Lo strofinamento deve essere prolungato anche per più ore, fino a che la parte congelata abbia ripreso la sensibilità. Non applicate mai, come pur troppo si è fatto, tintura d'iodo sulle parti congelate.

È errore il credere che il vino e i liquori proteggano dai pericoli del freddo: anzi i bevitori sono più facilmente esposti alle congelazioni.

I primi soccorsi ai feriti.

1) Da un soccorso pronto ed intelligente può dipendere la tua vita, quella dei tuoi compagni, la conservazione di esistenze preziose alla famiglia, alla società, alla Patria. Questo soccorso, in mancanza del medico, sarà dato da chi primo può accorrere in aiuto del ferito.

2) Davanti ad una ferita conserva la tua calma e mentre presti il tuo aiuto, fa che si provveda al mezzo più adatto di trasporto, perchè il ferito abbia prontamente le cure del Sanitario. Sbottona abiti, colletto e quanto possa impacciare il collo, il petto, l'addome e conseguentemente il respiro. Se la lesione risiede nelle braccia o nelle gambe comincia col liberare dalla manica o dal pantalone il braccio o la gamba sana, e se poi non ti riuscisse facile denudare la parte ferita scuci o anche taglia la manica o il pantalone.

Usa in tutte queste manualità la massima delicatezza e non imprimere alla parte offesa scosse o bruschi movimenti: abbi presente che anche quando non esiste ferita della pelle, possono esservi gravi rotture o spostamenti delle ossa e ferite dei visceri interni.

3) *Non toccare la ferita* ed evita che essa venga in contatto con le vesti e con la terra. Ricordati che nelle tue mani, anche se pulite, nelle vesti, nella terra, nella polvere esistono quei germi che, venendo in contatto con la ferita, producono la marcia (suppurazione) ed infezioni anche mortali.

Se hai della tintura di iodio o dello spirito fanne cadere qualche goccia sulla ferita. Essi uccidono i germi delle infezioni.

4) Copri e ripara nel miglior modo la ferita sia con il tuo pacchetto da medicatura, sia con pezze pulite e possibilmente bollite.

Prima di applicarle, se puoi, lavati le mani in acqua pura o, meglio ancora, con un po' di spirito o benzina, che potranno anche servirti per pulire la pelle vicina alla ferita. Bada di non poggiare sulla ferita quella parte di pezza che hai toccato con le tue dita. Con una fascia o striscia di tela o lacci manterrai a posto la medicatura.

5) Se il ferito è pallido, distendilo con la testa più bassa del resto del corpo, in modo che il sangue possa affluire al cervello. Dagli a bere, se puoi, un po' di acqua, vino, caffè, liquori. Se ha perduto la conoscenza strofina energicamente con la mano il petto, specialmente a sinistra (dalla parte del cuore).

6) Se perde molto sangue (emorragia) comprimi fortemente la parte sanguinante

ripiegando più volte a cuscinetto il tuo pacchetto da medicatura, o una pezzuola il più possibilmente pulita, che puoi fissare solidamente alla parte anche con una legatura. — Se il sangue continua e la ferita è al braccio o alla gamba, arresterai il sangue circondando con un grosso laccio, con una bretella, una cinghia, un fazzoletto arrotolato, una striscia di camicia od altro, il braccio o la gamba al di sopra e (se il sangue continua) anche al di sotto della ferita, e stringi sino a che il sangue si arresta.

Tu stesso, se ferito, puoi con uguali mezzi fermare la perdita del sangue. Bada che tali legature *non debbono stare in posto più di un' ora*, altrimenti la parte va in gangrena.

Se il sangue vien fuori abbondantemente dalla bocca o dal collo comprimi ai lati del collo, al di sotto però della ferita.

7) Se il ferito ha perduto molto sangue, se il pallore persiste, se è debole, se ha sputato sangue, se vomita o se accusa dolori alla schiena, al petto, al ventre, alle gambe, non farlo alzare, ma trasportalo tenendolo disteso.

8) Con due bastoni o fucili ed un pezzo di stoffa (coperta, giubba, etc.) o anche con una semplice tavola puoi improvvisare una barella. Anche nel sollevarlo abbi cura di mantenere il corpo e le gambe perfettamente distese come se riposassero su di un piano. Vi riuscirai passando una mano sotto le spalle e l' altra sotto i lombi, mentre chi ti aiuta passerà una mano sotto le natiche e l' altra sotto i ginocchi. Si procuri di sollevare contemporaneamente.

9) Se il ferito non riesce a muovere la gamba o il braccio, pensa a rottura o spostamento delle ossa: ricordati in tal caso che per un brusco movimento la pelle può essere perforata dalle punte dell' osso rotto.

Prima di sollevare e trasportare tale ferito applica ai lati del braccio o della gamba offesa due assi rigidi (pezzi di legno, fucili, daghe, tavole, rami o robuste cortecce di albero) tenendoli stretti alla parte con strisce di tela, o lacci, bretelle, cinghie etc. Tu stesso, avendo il sospetto di essere ferito in un osso, non tentare alcun movimento con la parte ferita, nè poggiarti su di essa.

10) Tieni il ferito ben caldo e tranquillo; se si tratta però di un congelato, *non portarlo subito* in un luogo caldo, ma lascia che si riscaldi lentamente la parte, strofinandola cautamente con neve o tenendola immersa in acqua fredda che man mano sostituirai con altra men fredda.

PARTE II. — PER LE FAMIGLIE DEI SOLDATI E DEGLI OPERAI.

Come si salvano facilmente dei piccini!

1. - Mantenere intatte la salute e la robustezza dei vostri bimbi significa, o madri italiane, dare al padre soldato la tranquillità dello spirito, conservare alla patria i futuri cittadini che la renderanno sempre più grande e gloriosa, preparare la felicità della vostra famiglia.
2. - Ricordate che il segreto di allevare sani e forti i bambini, di strapparli alle malattie che ne insidiano tutti i giorni la vita sta nel dare ad essi il cibo in quantità moderata e ad ore stabilite, nel mantenere la nettezza dei loro corpi e dei loro indumenti, nel tenerli lontani dal contagio di ammalati.
3. - Allattate voi stesse i vostri bambini. Quasi tutte le madri possono, se vogliono, essere buone nutrici. Non ascoltate chi, senza senso di responsabilità, al minimo disturbo vi consiglia di non allattare, di dare il bimbo a balia, o alimentarlo artificialmente con latte di vacca o con pappe. Operaie degli stabilimenti, sarte, addette alle arti grafiche, stiratrici, cameriere etc. smettete di dare a balia i vostri piccini. La balia è una mercenaria, che non darà affetto al vostro bimbo, ed è, spesso, una donna infetta che può comunicargli terribili malattie. Il marito che, per amor di quiete o di lucro, obbliga una madre a rinunziare all'allattamento è un egoista od un ignorante, sempre un cittadino e padre di famiglia pessimo. Il latte di vacca, le pappe rappresentano nel primo anno di vita una alimentazione innaturale, che conduce a gravi malattie.
4. - Date il vostro latte al vostro bimbo ad ore fisse: non giudicate, quando piange, che pianga sempre per fame: è assai più facile che pianga per dolori di ventre o altri disturbi: riempiendolo di latte aggravate il malanno e non riavete la tranquillità.
5. - Molte malattie dei bambini dipendono da eccesso di alimento, pochissime da scarsezza. Sono assai più frequenti le indigestioni che i disturbi da fame. Non attribuite ai vermi e ai denti le feci verdi, i vomiti, le convulsioni, le croste al capo: dipendono quasi sempre da cattive digestioni.

   Date ai bimbi cibi semplici e sani: non è vero che i cibi molto sostanziosi irrobustiscono. Non date mai vino che per essi è un veleno anche in piccole dosi. Tutti i cibi siano ben cotti. Impedite che il latte, i cibi destinati ai vostri bimbi siano contaminati dalle mosche.
7. La maggior parte delle malattie infettive sono dovute alla brutta abitudine dei bambini di introdurre le dita nel naso e in bocca, e di portare alla bocca ogni oggetto sporco; con abilità e pazienza abituateli alla nettezza, lavate loro spesso le mani, il naso, la bocca, gli orecchi: fate bollire l'acqua se non è buona.
8. - Tenete i bambini, anche piccoli, all'aria aperta, alla luce e al sole quanto più è possibile. Non temete troppo il freddo, non copriteli eccessivamente, non teneteli chiusi nelle stanze prive d'aria o troppo riscaldate. Temete piuttosto i grandi calori estivi durante i quali la mortalità è enorme.
9. - Se il bambino si ammala non ascoltate i consigli delle comari; non *state a vedere*, non perdete tempo, ma richiedete subito il medico. Ricordate che 24

ore di attesa significano spesso la morte del bambino. Non somministrate mai rimedi senza ordinazione medica. Non date mai calomelano o santonina, o polvere dei vermi.

10. - Madri agiate, madri istruite che godete per i miracoli dell'igiene nei vostri bimbi, Signore, che vi trovate in campagna, Maestre benemerite, introducete queste norme tra le famiglie bisognose di igiene, avrete il conforto di risparmiare qualcuno tra i 200.000 bambini che muoiono annualmente, in più, in Italia prima di aver raggiunto i 4 anni. Ma, all'opera e subito!

Assistenza dei figliuoli nella fanciullezza!

Non solo nel periodo dell'infanzia, ma anche in quello della fanciullezza devi volgere al tuo figliuolo le cure maggiori, facendo del tuo meglio perchè si faccia un uomo sano, percorra gli studi imposti dalla legge, impari un mestiere, e diventi utile a sè ed agli altri.

Non devi mai dimenticare che il cittadino si forma specialmente nel periodo della fanciullezza, e che la patria, per progredire e per affermarsi, ha bisogno di cittadini robusti nella mente e nel corpo, buoni nell'animo, attivi nel proprio lavoro. Il fanciullo ha naturale lo spirito di imitazione, e per questo la famiglia deve dare a lui l'esempio dell'ordine, della laboriosità, della onestà nella parola ed in tutti gli atti; solo la rettitudine della famiglia si impone a queste tenere menti e vince per sempre l'animo del fanciullo, il quale più tardi, per la rettitudine sua, troverà la felicità della sua esistenza e sarà un buon cittadino.

Ricorda poi che il periodo della fanciullezza trova in molte malattie, specialmente croniche, dei nemici anche implacabili, che devi conoscere e combattere; le più comuni di queste malattie sono l'anemia, l'adenoidismo, la tubercolosi, che trattengono lo sviluppo del tuo figliuolo, lo immiseriscono nel fisico, lo intristiscono nello spirito.

Il tuo figliuolo deve sempre essere allegro, vivace e deve mangiare con appetito e digerire bene; devi curarne la pulizia del corpo, devi nutrirlo regolarmente con cibi sani ed in rispondente quantità; quando il bambino non sta bene, ricerca subito le cause di questo malessere ed osserva le condizioni della bocca, della gola, della cute, ed infine le caratteristiche fisiche degli escrementi, senza tardare troppo nel ricorrere al medico.

L'esame della bocca ti dirà se il tuo figliuolo può masticare i cibi e se li digerisce bene; lo stato della dentatura invero lo devi ritenere come un indice importante per la robustezza del tuo figliuolo.

L'esame della gola ti darà ragione dello stato linfatico del soggetto, col mostrarti grosse le tonsille palatine e rilevate le mucose tutte delle fauci (tessuti adenoidei); questa stessa alterazione ti darà spiegazione della cattiva respirazione e di eventuali difetti nella parola e nella voce.

Contro le alterazioni dei denti e della gola tu devi opporti presto, facendo curare i denti ed asportare i tessuti adenoidei, e così il tuo figliuolo ristabilirà le sue funzioni respiratorie gastriche ed intestinali; ricordati che si tratta di piccoli ed innocui interventi, sicuri nel risultato, e che ti possono fare un uomo forte da un soggetto malaticcio e candidato a malattie ben terribili, come la tubercolosi.

Durante tutte queste cure dovrai sempre tener presente per fermo che la luce, l'aria, il sole, l'acqua, la vita all'aperto costituiscono dei veri elementi riparatori delle miserie fisiche della fanciullezza, e che sono le condizioni indispensabili per la conservazione della salute e per lo sviluppo del fanciullo; cerca quindi del tuo meglio perchè tutto ciò non difetti al tuo caro.

Non lasciar intristire il tuo figlio in luoghi chiusi ed abitati da molte altre persone, nè in cortili od in corridoi, ma mandalo nelle ore di svago all'aria libera, invitandolo al moto, specialmente nell'inverno. I giardini pubblici della città devono essere il convegno comune dei fanciulli, dove una buona sorveglianza deve valere per indirizzarli nel moderare il loro spasso, nel rendere educato il tratto, corretta la parola.

Se ad onta di tutto ciò vedi il tuo figliuolo sofferente, provvedi a farlo ammettere alle Scuole all'aperto, dove, alle tue cure, altre più scientifiche vanno aggiunte per rinvigorire e riassodare il fisico malandato. Le scuole all'aperto sono una moderna istituzione medica e scolastica, che ad un tempo mira e riesce a porre riparo al male fisico e ad istruire la mente ed il cuore. Queste Scuole ti insegneranno l'alto valore curativo della vita vissuta sempre all'aperto, dello stare convenientemente esposto al sole (elioterapia) e del trattare ogni giorno il corpo coll'acqua e col sapone.

E quando tutto ciò non basti, per la salute del tuo figliuolo chiedi consiglio al tuo medico, che saprà indicarti delle cure speciali o di complemento, come quelle del mare e del monte; non perderti d'animo, insisti per ottenere, e farai il dover tuo.

Infine, sta certo che assistendo così il tuo figlio nel periodo della fanciullezza compirai tutto il sacrosanto dovere che ti è imposto dall'averlo procreato, ed in compenso riescirai a tre immensi vantaggi: 1. di fare di tuo figlio un uomo sano, quindi forte, buono e laborioso; 2. quello di farne un essere utile, e quindi in condizioni di ricambiarti nella tua vecchiaia il bene ricevuto; 3. quello di dare alla patria un buon cittadino colla testa equilibrata ed intento all'onesto lavoro pel bene di tutti!..

Norme di buona alimentazione.

1. - Non è l'alimentazione ricca e ricercata, ma quella semplice e moderata che conserva l'energia e la salute del corpo.
2. - Non mangiare fino alla sazietà, ma limita il cibo alla quantità che ti occorre per conservare inalterata la salute e l'energia fisica. Renderai un segnalato servizio a te e al Paese, che avrà assai meno a temere la deficienza dei viveri di prima necessità.
3. - Se userai parsimonia nel mangiare, nulla del vitto giornaliero andrà perduto per te e per gli altri. Abituati a non far spreco dei cibi, specialmente dei grassi, che restano attaccati con tanta facilità ai vasellami, piatti, posate. Cerca che vada perduta la minor quantità possibile anche di questo materiale indispensabile per l'alimentazione dell'uomo e per molte industrie.
4. - Non alimentare possibilmente gli animali con granoturco o altre derrate che possono servire per l'alimentazione dell'uomo. Nelle condizioni presenti faresti opera sociale ed economica perniciosa.
5. - Il pane costituisce giustamente la base dell'alimentazione popolare. Esso contiene le sostanze nutritive nel rapporto più giusto. Un Kg. di pane fornisce più energia al corpo che due Kg. di carne magra, e altrettanta albumina che 4 Kg. di patate. Ma il pane più buono non è il pane più bianco; bensì il pane tipo unico, governativo, fatto con farina all'80 $^{0}/_{0}$. Questo tipo di pane contiene più albumina e più fosforo che i tipi di pane più fini. Anche i malati e i convalescenti possono senza danno mangiare il pane tipo unico. Chiediamo adunque ad una voce nell'interesse nostro e del Paese che non sia più permesso il consumo di altre farine più bianche.

6. - La pasta da minestra ha lo stesso valore alimentare del pane, e anche il riso, sebbene meno ricco di albumina che il frumento, è un ottimo alimento.
7. - La polenta può dare la pellagra se di cattiva qualità o mangiata in troppa grande quantità. Ma se sostituirai ogni giorno un po' di pane con della polenta, avrai in quest'ultima un buon alimento che servirà a limitare il consumo del frumento che è tanto caro.
8. - Anche le castagne formano un buon alimento ricco di sostanze nutritive. I nostri montanari, gli eroici custodi delle nostre Alpi, dal corpo così agile e robusto, vivono sostanzialmente di castagne, latte e latticini. La farina di castagne, di sapore gradito, può essere cucinata in vari modi. Essa può e deve servirci, colla polenta, a diminuire il consumo del frumento del quale siamo, in parte, debitori all'estero.
9. - Se la carne bovina è troppo cara, sostituiscila, se ne hai la possibilità, con quella di coniglio che è ottima. Le prevenzioni contro la carne di coniglio sono assurde, non hanno fondamento. Anche il pesce fornisce una carne che è altrettanto buona che quella bovina.
10. - Si può ridurre senza alcun danno il consumo della carne, e sono da riprovarsi i molti che, potendo procurarsela facilmente, ne fanno un consumo esagerato. Danneggiano la propria salute e il Paese, che ha ora penuria di bestiame e abbisogna di buona carne per i nostri valorosi combattenti.
11. - Le uova e il formaggio non la cedono alla carne per valore alimentare. A parità di prezzo e di peso avrai nel formaggio un cibo che fornisce all'organismo molta più energia della carne.
12. - I legumi (fave, ceci, piselli, lenticchie, fagioli) sono la vera carne del povero, ricchi come sono di sostanze nutritive. Freschi o secchi i legumi dovrebbero trovarsi ogni giorno alla tavola del lavoratore colla minestra o come pietanza o come contorno.
13. - Non è vero che le verdure e le frutta abbiano poco valore nell'alimentazione. Se non sono ricche di sostanze nutritive come il pane, la carne, il formaggio, la pasta, favoriscono però la digestione di questi alimenti, e forniscono in abbondanza sostanze mineralizzatrici al corpo.
14. - Mangia le verdure cotte, perchè la guerra ha fatto crescere la possibilità di malattie infettive, di quelle specialmente che, come il tifo, possono trovare negli erbaggi crudi una via di trasmissione.

Cibi cotti e caldi, a buon prezzo, per le famiglie Operaie.

Il costo del combustibile, le occupazioni più intense della donna vanno oggi quasi giustificando una cattiva abitudine delle famiglie operaie italiane, quella di consumare largamente di cibi freddi non cotti, di cibi cotti ma raffreddati. Disertata la casa e quindi la cucina, la donna operaia non sa più far da mangiare, o non ne ha il tempo, e poi ora vi son le legna e i carboni saliti a prezzi proibitivi.

Eppure l'uomo, la donna che lavorano, i ragazzi che hanno da custodire la integrità degli organi digestivi debbono fare largo uso di cibi non solo cotti, ma caldi, e non nella sola stagion fredda. La donna, facoltizzata ora al lavoro notturno, che ritorni a casa nelle mattinate fredde deve poter prendere a metà notte ed al mattino una refezione calda.

Se per le famiglie agiate il problema dei cibi cotti e caldi è risolto dalla persone di servizio, per le famiglie operaie, finchè dura la forzata assenza delle madre di famiglia, deve risolversi col concorso di apparecchi.

E l'apparecchio per dare cibi cotti e caldi a buon prezzo deve essere costrutto da ogni padre di famiglia per i bisogni suoi; egli vi riesce democratizzando uno dei tanti apparecchi autocucinatori di cui sono fornite le grandi collettività militari, specialmente quelle in moto.

Abbiamo detto che ciascuno può con pochi soldi fabbricarsi l'apparecchio e lo dimostriamo cogli elementi che ha esposto al " Gruppo di propagande mediche „ l'ing. C. Bellini al quale spetta il grande merito di aver ideato ed attuate le ottime semplificazioni. In ogni casa vi è una marmitta o pentola provveduta di coperchio che chiude bene. Supponiamo che questa abbia un diametro di 25 Cent. Ora si deve fare una cassa di legno qualsiasi che abbia in ogni senso 65 Cent. di lato ed il coperchio sia provveduto di cerniera. La marmitta deve dunque distare 20 Cent. da ogni parete della cassetta. Quando questa è pronta si dispone paglia, o fieno, o trucioli fini di legno, o cascami di cotone nel fondo della cassa, fortemente premendo con le mani, fino a raggiungere uno strato di circa 10-15 Cent. di spessore. Si mette allora la marmitta nel mezzo della cassa, e intorno ad essa si pigia fortemente altro materiale fino all'altezza della marmitta. A questo punto si leva la marmitta e nella cavità che rimane si fa un rivestimento con carta di giornale. Si prepara quindi un cuscino imbottito di segatura di legno, le cui dimensioni di larghezza e lunghezza superino un poco quelle della cassetta che ora è pronta per servire un numero qualsivoglia di volte.

La cassetta descritta è a un posto: ma si possono fare nello stesso modo a 2 o a più posti, messi l'uno accanto all'altro.

Norme per l'uso della Cassetta. — Qualunque vivanda si voglia far cuocere con la Cassetta, è d'uopo farla prima bollire sul fuoco. La bollitura, oltre a rendere innocui i cibi distruggendo i germi patogeni, serve ad immagazzinare una quantità di calore più che sufficiente per la successiva cottura nella cassetta. Perciò, fatte bollire le vivande nella marmitta qualche minuto sul fuoco, si introduce la marmitta nella cassetta sopra descritta, la si ricopre col cuscino, quindi si cala il coperchio.

Per ottenere buoni risultati è necessario:

1º) che la marmitta sia munita di un buon coperchio. Le marmitte di alluminio, col coperchio che imbocca per qualche millimetro, sono indicatissime.

2º) che il materiale coibente (paglia, fieno, trucioli, scarti di cotone, ecc.) sia fortemente compresso, e abbia uno spessore di almeno 10 centim. tutto intorno alla marmitta.

3º) che non si apra la Cassetta prima che sia trascorso il tempo che si ritiene necessario per la cottura.

TABELLA DEI TEMPI occorrenti per la cottura di alcuni cibi.

CIBI	Cottura solita sul fuoco Ore di bollitura	COTTURA CON LA CASSETTA	
		Minuti di bollitura	Ore di permanenza nella Cassetta
Carne lessata	2 1/2	30	4
Salame lessato	1	20	1 1/2
Patate	3/4	10	1
Fagioli secchi	2	15	2 1/2
Piselli secchi	2	15	2 1/2
Castagne bianche	2	20	2 1/2
Barbabietole	5	30	7
Fave secche	4	30	6
Minestrone di legumi . . .	1 1/2	15	2

Vantaggi: 1.° *Risparmio enorme di combustibile.* Basta uno sguardo alla tabella per persuadersene (fino al 75 %).

2.° *La cottura non richiede vigilanza.* Questo vantaggio è grandissimo specie per le classi lavoratrici. Mentre la solita cottura sul fuoco dev'essere sorvegliata da qualcuno della famiglia, per evitare che si abbrucino i cibi o si sprechi del combustibile, marito e moglie vanno al lavoro e rinchiudono la casa senza occuparsi dei cibi, che cuociono da sè.

3.° *I cibi non soffrono* se vengono lasciati nella Cassetta un tempo maggiore del necessario per la cottura, e si levano ancora caldissimi (70-75 centigr.) dopo 8 o 10 ore di permanenza nella cassetta.

4.° *I cibi cotti nella Cassetta sono più gustosi.*

5.° *Finalmente la Cassetta permette alle classi lavoratrici di migliorare il proprio regime di vitto.* Molti cibi si consumano crudi o malcotti, per economia di combustibile, o per una malintesa comodità. La cassetta riduce ai minimi termini il consumo di gas, di legna o di carbone, e la vigilanza di persone.

Colazione della mattina. Per molti si limita a una tazza di caffè o peggio a un bicchierino di acquavite che è sempre a portata di mano, mentre il latte o il brodo richiede tempo per essere preparato. Con la cassetta, basta far bollire il latte la sera, e la mattina si leva dalla marmitta ancora caldissimo e pronto per essere consumato. Lo stesso vale per il brodo.

Abuso dei cibi freddi e asciutti. Lo stomaco, specie d'inverno, richiede cibi caldi, in parte liquidi. Invece la ordinaria colazione di mezzogiorno consiste per lo più di pane e formaggio o di pane e salame, il che non va bene. Con la cassetta si può avere una buona zuppa o una buona minestra.

Esclusione di alcuni cibi nutrienti e a buon mercato. Dalla cucina dei poveri sono pressochè esclusi alcuni cibi molto nutrienti e a buon mercato, come le castagne, le fave, i piselli (ricchi di albuminoidi) che son chiamati la carne del povero; e ciò perchè richiedono molte ore di cottura. Con la Cassetta invece il consumo di combustibile non è più di quello che occorra per cuocere il riso, le patate e altri cibi di pronta cottura.

Urge dunque dimostrare alle donne del popolo le ragioni che militano a favore dell'alimentazione calda, dimostrare praticamente l'utilità e l'economia di questo apparecchio, di che ciascuno si può provvedere senza brevetti, senza fabbricanti e senza spese; e dire che è già largamente applicato tra gli operai di stabilimenti industriali.

Per la volgarizzazione del consumo alimentare delle uve.

L'uva dovrebbe entrare largamente nella nutrizione degli operai e della prole operaia, perchè rappresenta un alto valore alimentare, un cibo igienico, è elemento di risparmio presso l'organismo in via di sviluppo, stimolo sano, generatore di forza presso chi spende largamente di forza nelle officine. Chi non sente che l'operaio, rimasto a casa, diventa oggi, ancora più, oggetto di attenzioni e di cure in vista del maggior rendimento di lavoro che gli richiede la Patria? Chi non vuole in qualche modo concorrere a rendere minime o nulle le brevi sospensioni che si son dovute stabilire per le leggi sociali del lavoro? La buona alimentazione, il riposo prevengono e riparano meglio di qualsiasi altro mezzo i fenomeni della stanchezza.

L'acquisto di una modesta quantità di uva giornalmente (da uno a mezzo chilo) dovrebbe essere reso facilmente accessibile per l'operaio adulto, per la madre gestante e per quella che allatta, per i fanciulli che lavorano, per i bambini.

Ma nelle città e nei comuni, anche se non sono molto lontani dalle regioni viticole, il prezzo dell'uva, nonostante le più avvedute provvidenze messe in atto in questi ultimi tempi da comuni e da associazioni, viene sospinto a prezzi assolutamente proibitivi e di gran lunga sproporzionati al costo originario.

Perciò nelle città si vedono gli operai consumare largamente, nei mesi caldi, angurie ecc., prodotti privi di qualsiasi valore nutritizio e forniti di una pura funzione gustativa e repletiva del ventricolo, che determinano una reale decadenza, sia pure transitoria, della resistenza fisica dell'operaio che attende a lavori faticosi. Dato il complesso ingranaggio, attraverso il quale suole passare l'uva per arrivare dal vigneto al consumo alimentare con conseguenti ed inevitabili aumenti di prezzo, il « gruppo di propagande mediche nella guerra », esprime i seguenti voti:

1.º I proprietari di vigneti studino i migliori mezzi per introdurre direttamente nelle città, per conto proprio e col minor costo, parte delle loro uve, perchè ne sia facilitato in questo modo il consumo alimentare.

2.º I comuni facilitino, come possono, la entrata nelle cinte daziarie dell'uva per uso alimentare.

3.º I medici procurino di sostituire con adeguate propagande ed illustrazioni alla ristretta e poca significativa concezione della **cura di uva per determinate malattie**, quella ben più importante della funzione biologico-alimentare, perorando per il largo consumo, specie nelle famiglie dei lavoratori, dell'uva quale alimento economico e dinamogeno; le enormi semplificazioni fatte ai proprietari dal forte consumo alimentare di uva sono di facile ed efficace dimostrazione.

4.º Le ferrovie adottino speciali accorgimenti per concedere ai trasporti di uve destinate al consumo immediato, trattamenti di favore.

Operai, abituati a spendere malamente uno o più soldi nel **bicchierino** traditore, compratevi invece dell'uva matura, che vi darà della forza sincera e leale!

Elementi di economia e pulizia domestica.

Economia non vuol dire soltanto spender poco, come lo intende l'economista, ma vuol dire spender poco e bene come lo può consigliare il medico. Nei riguardi della salute le economie ben fatte nel mangiare avvantaggiano anche il nostro organismo. È notorio che si può vivere e produrre lavoro normale anche alimentandosi con sostanze di bassissimo prezzo. Ma queste sostanze non sono sempre gradevoli. Saper rendere gustose le sostanze di basso prezzo è cosa assai facile, basta volerlo; si può economizzare, non mangiando oltre misura, come fanno molti, i quali a pasto finito, quasi incoscientemente, si rimettono a mangiare pane ed altro.

In Italia, fortunatamente, l'alimentazione comune, sia pur povera, può essere messa facilmente anche in grado di rispondere alle esigenze mediche, e di solito risulta anche gradevole, quando chi la prepara possegga i primi elementi della cucina.

Una famiglia operaia ordinata, ma non invasa dal delirio di ingrossare il libretto di risparmio con illecite sottrazioni ai bisogni elementari della nutrizione, dovrebbe concedersi tre pasti.

Il primo pasto al mattino con pane, latte con caffè o con surrogato più economico e la cena con insalata o verdure cotte, formaggio pane o polenta, preferibile per assumere un cibo caldo, sieno due pasti complementari, ma il principale sia quello del mezzogiorno a base di minestra, di pasta o riso, con lardo, verdura e legumi, che costituisce un alimento completo, se vi si uniscono i pezzi

di pane dei giorni precedenti. Dopo questa minestra poco altro si desidera; ad ogni modo buon complemento sarà un po' di carne o pesce salato o salumi, che per la loro sapidità richiedono il contorno di una buona quantità di pane.

La bevanda dovrà essere per i bambini e ragazzi sempre senza eccezione l'acqua, ed anche per gli adulti quando vi si possono adattare; in caso diverso questi ricorrano al vino, che essendo di poco prezzo e colla prevalenza di asprezza naturale che hanno i vini di pianura, conserverà i caratteri vinosi anche se molto annacquato. La quantità di vino per l'adulto non deve superare un mezzo litro al giorno; i liquori, sempre nocivi, devono essere soppressi.

La frutta e l'uva entrino quando è possibile nel pasto, anche perchè fanno diminuire il consumo del vino, che dopo quelle è meno gustoso.

Come si disse pel vino, anche le carni, i grassi, ecc., possono aversi di buona qualità e di basso prezzo, con poca differenza nella bontà del cibo. È stolto chi crede che i piccoli risparmi dei singoli nella compera delle materie prime abbia poca importanza; sono i piccoli ma numerosissimi fattori che danno i più grandi risultati. Ad es. la fabbricazione del pane con farine solo un po' meno raffinate del solito, fa risparmiare 50 lire annue ad una famiglia e molti milioni al paese.

Poichè la industria, col richiamo della donna agli stabilimenti, ha rotto le abitudini della madre italiana tradizionalmente intenta alle cure della casa e della cucina, dovrebbe in qualche modo prestarsi per rifare queste donne casalinghe con esercitazioni, dimostrazioni pratiche di arte culinaria ecc.

Non v'è medico che non conosca certe case miserabili, fortunatamente sempre più rare nelle città progredite, senza sole, ove il tanfo di sporcizia e di latrina tutto invade dalle scale alle camere, scrostate nei muri, mal pavimentate!

In quelle case troverete le donne trascurate nella persona, i bambini rachitici, scrofolosi, tubercolosi. Quale meraviglia se il capo della famiglia sta in casa il meno possibile e cerca una distrazione all'osteria, diventando vizioso?

L'abitazione operaia moderna invece, sana, ben aerata e soleggiata, per sè induce all'ordine e alla pulizia; vi crescono figli sani, il padre gode nel passarvi le ore di riposo e se cerca un onesto svago, lo fa dividere ai suoi e rifugge dal vizio. Il problema delle case operaie che tanto interessa il legislatore ed il filantropo, è veramente di somma importanza e tende al miglioramento fisico e morale delle classi disagiate. Dovrebbe dunque essere maggiormente apprezzata l'opera delle istituzioni e dei cittadini che si dedicano alla erezione delle case operaie.

Ma se voi operai non potete trovar alloggio in una casa operaia moderna, cercatela sana, con aria libera e molto sole, che, come dice il proverbio, tiene lontano il medico; il sacrificio economico che farete sarà largamente compensato dalla vostra salute e dall'abbandono delle osterie.

*
* *

Abitando in casa decorosa avrete cura anche di voi. L'abito, anche povero, se pulito e ben tenuto induce un senso di rispettabilità in chi lo porta e di rispetto in chi ha rapporti con lui; casa, abiti e persona pulita garantiscono dai pericolosi parassiti.

*
* *

Nessuno osa presentarsi colla faccia poco pulita, per le mani si hanno meno scrupoli; invece conviene lavarle di frequente, anche se apparentemente pulite, perchè spesso sono contaminate dai diversi contatti, e colle mani casualmente imbrattate si portano alla bocca le peggiori infezioni.

Tutta la persona deve essere pulita, per decoro e per valida protezione contro molte malattie. Il soldato pensi poi alla sua vergogna, se, malato o ferito, nello

spogliarsi avesse a mostrare la persona sudicia; del resto sappia anche che la condizione delle ferite può essere molto aggravata, se il corpo feritore, che nella maggior parte dei casi traversa abiti e pelle, trasporta seco, nella ferita, particelle di indumenti sudici o di pelle sporca.

La difesa dalla tubercolosi.

1) La difesa dell'individuo e del popolo dalla tubercolosi deve proseguire, a Nazione in guerra, con raddoppiata attività; perchè l'esperienza insegna che, nelle speciali condizioni economiche e di vita create dalla guerra, il male riprende e dilaga con violenza. Concorri con ogni tuo sforzo, anche ora, a combattere questa diffusissima fra le malattie infettive, vero flagello del Paese, che priva ogni anno la Patria nostra di oltre 50 mila vite.

2) Sappi che non si nasce ma si diventa tubercolotico; che la tubercolosi può essere facilmente evitata e curata; che può guarire tanto più presto quanto più presto ricorrerai al medico.

3) Vivi una vita semplice e sana, prendi sempre cibi cotti e latte bollito, rifuggi dagli ambienti chiusi e polverosi dalle osterie specialmente, ama la campagna e sta all'aria al sole e alla luce più che puoi, evita le bevande alcooliche (vino, liquori e birra), non commettere abusi, e la tubercolosi non ti colpirà, anche se figlio di tisico, più degli altri quindi predisposto alla malattia.

4) Se tutte le parti del nostro corpo possono essere colpite dalla tubercolosi (ghiandole, ossa, pelle, ecc.), il polmone lo è con straordinaria predilezione. La tubercolosi del polmone (o etisia) è la più grave e pericolosa varietà del male. Se hai tosse secca senza catarro, se perdi l'appetito indebolisci e dimagri, se hai febbre, specie verso sera, e sudori di notte; dubita di essere malato di tubercolosi e va dal tuo medico. Ricorri subito a lui se, anche in pieno benessere, vedi sangue nello sputo.

5) La tubercolosi viene trasmessa alle persone sane quasi sempre dal tisico, dal malato cioè di tubercolosi polmonare. Il germe capace di trasmettere la tubercolosi è contenuto a milioni, vivo e virulento, nello sputo del malato; e può mantenersi così pericoloso, una volta espettorato, per settimane e anche per mesi. Se il malato sputa per terra con poco giudizio e contro ogni regola di igiene e di pulizia, lo sputo, una volta disseccato, viene facilmente sollevato nell'aria in particelle finissime dal vento, dallo scopare ecc.; se, quando tossisce, non mette il fazzoletto o la mano alla bocca, diffonde nell'aria delle goccioline di saliva o di catarro che possono contenere germi del male: — così per colpa del tisico l'aria che il sano respira resta infetta, capace di far ammalare di tubercolosi il suo polmone.

6) Se il tubercolotico non vuol far del danno, procurare forse la morte ai suoi cari e agli altri, non dia mai baci, non accarezzi i bambini, si metta sempre la mano o il fazzoletto alla bocca quando tossisce. Osservi la massima pulizia; lavi più volte al giorno la mano e il viso con acqua e sapone, faccia attenzione di non imbrattare gli abiti collo sputo. Usi, quando mangia, una posata propria e un proprio bicchiere. Non sputi mai per terra o nel fazzoletto; non inghiottisca lo sputo; usi sempre, in casa e fuori, la sputacchiera, il mezzo più comodo, pratico e sicuro per raccogliere lo sputo, per non infettare ambiente e persone. Dorma in una camera, da solo; se ciò non è possibile, abbia almeno, nella camera in comune, un letto a parte, separato dal resto della camera da una tenda o riparo che arrivando ad una certa altezza, diminuisca pei sani che vi dormono il pericolo di infezione.

7) La casa del tisico diventa un ambiente pericoloso per le persone sane che vi dimorano o la frequentano solo quando il malato non usi la sputacchiera o le altre precauzioni suggerite per evitare il contagio.

8) Il sole e la luce sono i migliori e più attivi disinfettanti contro il germe della tubercolosi. Sia la casa tua sempre aperta al sole e alla luce; evita alle finestre tende o altro che ne limitino l'azione.

9) Provvedi perchè i locali abitati dal tubercolotico, gli oggetti contenuti (mobili) e appartenenti al malato (abiti, biancheria, ecc.) vengano disinfettati con rigore. Non rifiutarti mai a quelle pratiche di disinfezione suggerite dal medico; ne potrebbe derivare grave danno alla salute tua e della tua famiglia.

10) Se là dove abiti, funziona il Dispensario Antitubercolare, rivolgiti ad esso per visita e consiglio appena ne hai bisogno, e attienti con rigore ai suggerimenti avuti.

Impediamo il ritorno della pellagra!

1. - Una nazione in guerra non solo trova le vie della Vittoria nel senno e nell'ardire dei Capitani e nella disciplina e nel valore dell'Esercito e nel sublime spirito di sacrificio dei singoli combattenti, ma anche nella cooperazione di tutti a mantenere quanto più è possibile normale la vita e l'organizzazione civile, l'igiene e le forze economiche del Paese, perchè si possa trarre dalla Vittoria poi i più benefici e duraturi frutti.
2. - Così è indispensabile non si arresti la difesa della popolazione civile dalle malattie infettive, e la lotta contro le insidie di morbi e flagelli, quali la malaria, la pellagra, la tubercolosi, l'alcoolismo, la delinquenza, che lasciati senza difesa, dilaganti in una ripresa d'intensità possono amareggiare il trionfo della Vittoria.
3. - Uno dei mali che in forza delle stesse condizioni determinate dallo stato di guerra mondiale accenna già ad una recrudescenza è la pellagra, malattia che è strettamente legata all'alimentazione, poichè la relazione che passa fra il granoturco e la Pellagra è un fatto assodato, che resiste a tutte le discussioni.
4. - Per le condizioni del mercato internazionale che ha enormemente elevato il prezzo del frumento si viene estendendo di necessità il consumo del granoturco, cereale di minor prezzo; e per il bisogno di spingere ad una più intensa produzione di cereali si è già intrapresa una più larga seminagione del granoturco cinquantino o di seconda semina, che si raccoglie quando già la stagione declina verso le pioggie autunnali, spesso immaturo; le cause pellagrogene si presentano quest'anno più minacciose, ond'è mestieri rinnovare i consigli ed i precetti contro « la Pellagra ».
5. - Il granoturco se guasto, ammuffisce, diventa tossico, si trasforma in veleno quando venga raccolto immaturo, conservato in locali umidi o mal ventilati, o sia di qualità scadente, con una forte percentuale di grani avariati.
6. - Riconoscerete il granoturco guasto dal colore che esso assume, pallido o verdastro, dalla corteccia raggrinzita, o screpolata, e chiazzata da macchiette verdastre, azzurre, brunicce, dall'odore di muffa, dal sapore amarognolo, disgustoso. Il grano avariato pesa meno del sano, la superficie del grano guasto è meno lucente.
7. - Conservate il vostro grano in locali asciutti e ventilati.
8. - Sorvegliate il vostro grano durante la macinazione nei mulini di campagna. Se vi avrete portato del granoturco sano esigete che vi sia resa la farina ottenuta dalla macinazione di quello e non vi si dia insieme altra qualità scadente.

9. - Invece di spendere denaro in vino e liquori comperate il pane di frumento o di mistura e limitate l' uso della polenta.
10. - Non vergognatevi di presentarvi al medico se siete pellagrosi, nè di farvi iscrivere nelle locande Sanitarie o Cucine economiche. Curati a tempo eviterete l' Ospedale e il Manicomio.
11. - Ricordatevi che la legge contro la Pellagra, impone l' alimentazione curativa pei pellagrosi. È un diritto il richiederla, è un dovere quello di procurarvela.
12. - La pulizia e la salubrità delle abitazioni sono una condizione necessaria per prevenire l' ammuffimento del granoturco che conservate in casa.
13. - Non conservate mai granoturco nelle camere da letto, portate all' essicatoio meccanico il granoturco, ed in mancanza provvedete alla sua perfetta essicazione sull' aia.
14. - Fate tesoro degli insegnamenti agrari e migliorate la vostra produzione agricola.

Una buona parola al contadino italiano.

Il paese, tutto il paese pensa a te, o contadino padre di famiglia, perchè sei tu che dai alla patria la massima parte dei suoi bravi combattenti. Noi medici, che siamo i tuoi amici, spesso i tuoi consiglieri, che conosciamo i tuoi bisogni, le tue ansie e quelle dei tuoi, che comprendiamo come ora hai poche braccia e devi quindi lavorare di più, molto di più, accetta le nostre raccomandazioni che ti presentiamo per il bene tuo e per quello della nostra patria:

1) Devi mantenerti sano; procura, o lavoratore dei campi, di custodir bene tutte le sostanze che adoperi per alimentarti e specialmente i grani, le farine. Difendendole dalla umidità, difendi te e i tuoi interessi; ricordati che la tua casa è spesso umida, di sovente è visitata da insetti (camole) da animali (topi) da funghi (muffe). Non aver mai paura delle finestre aperte.
2) Bada che se tu mangi le sostanze alterate, perchè ti rincresce di gettarle via, ti puoi prendere gravi malattie. L' acqua, il fuoco non purgano i cibi guasti; colla cottura i cibi guasti possono perdere l' odore o il sapore cattivo, ma l' alimento non buono ti farà sempre male. Proteggi i tuoi cibi dalle mosche.
3) Se al ricco fu concesso l' uso della carne, a te la natura ha dato i piselli, le fave, i ceci, i fagioli, e ti ha dato le verdure e la frutta; son queste le carni del povero! E poi hai il latte, che nelle città costa molto e spesso è allungato.
4) Molte volte mangi male, e precisamente mangi, a più non posso, di una sola cosa, in un sol pasto. Condisci la tua minestra, le tue pietanze coi grassi (lardo, olio) e procura di non mangiare per molti giorni di seguito della polenta in grande quantità. Tu lo sai, che la farina guasta porta la pellagra. Prepara perciò la polenta con farina sanissima, condiscila con olio o con burro o con sugo, e mangia sempre colla polenta delle verdure condite coi grassi.
5) Compera il pane *intero,* perchè questo ti nutre più del pane bianco. Se tu fai il pane in casa, procura che sia ben cotto, e custodiscilo in luoghi asciutti. Se la pasta ti nutre più del riso, ora, per risparmiare denaro e grano, usa pure del riso, ma unisci alle minestre legumi e verdure.
6) Abbi l' ambizione di non lasciare incolto nessun pezzo di terreno. Coltiva verdure, patate, cereali, più che puoi; alleva il coniglio che ti darà della carne come il pollo, come il maiale, come il vitello, quasi senza alcun sacrifizio.
7) Bada alla pulizia della tua cucina, lava bene i tuoi utensili prima di usarli, osserva che siano stagnati, e prima di ogni pasto, lavati le mani con sapone.
8) Ricordati, o lavoratore dei campi, che la terra ti dà da nutrirti a sufficienza

per conservare la tua salute e tutte le forze per lavorare; non sprecare il tuo danaro nelle serate del Sabato o alla Domenica. Riserva una parte del guadagno per comperare i condimenti.

9) Se ti è concesso di prendere il vino, bevilo sempre ai pasti e moderatamente.

10) Risparmia in questo momento il grano che eri solito dare ai polli e ai maiali, e pensa che questo risparmio ti procurerà il pane a buon mercato, permettendoti di fare anche del bene alla Patria.

11) Ai tuoi figli, ai tuoi fratelli che si trovano al fronte, devi poter mandare sempre buone notizie. Abbi cura della tua salute e di quella della tua famiglia, sta a contatto del medico, chiamalo o vallo a sentire se qualcuno si sente meno bene. Lavora e mantieni sano te e la tua famiglia, sei pur tu un soldato della patria, un soldato di questa guerra nazionale impostaci dal supremo interesse della patria nostra!

Le leggi sociali nell'ora attuale.

Necessità imprescindibili della nostra guerra nazionale hanno imposto un momentaneo arresto sia nello sviluppo sia nel funzionamento stesso di alcune leggi a carattere più specialmente sociale.

Non è compito del solo medico, ma di quanti sentono le necessità superiori dell'ora nostra, di spiegare al pubblico che questi fenomeni non stanno a carico esclusivo della guerra italiana, come potrebbe essere detto da persone male intenzionate: altri paesi, belligeranti e neutri, hanno da molti mesi modificato e ristretto la portata delle loro leggi sociali.

Ma è opera di ogni buon italiano attenuare le conseguenze di tutte queste anomalie. Una legge che doveva avere i suoi effetti a partire dal 6 luglio u. s. è quella sull'abolizione del fosforo bianco nell'industria dei fiammiferi, colla relativa sostituzione del fosforo rosso, innocuo o infinitamente meno nocivo. Il fosforismo cronico ossia la *necrosi cronica* dei mascellari è la triste conseguenza dell'uso del fosforo bianco. Ma in Italia con la scomparsa delle piccole industrie e con la costituzione di grandi centri di produzione, la vigilanza e la prevenzione sono più facili. Industriali, medici, odontoiatri devono quindi gareggiare nel prospettare il pericolo e nel riconoscere a tempo la lesione da cui gli operai possono esser colti, per impedire che anche un caso solo di fosforismo abbia a presentarsi. Lo si ricordi: il più modesto disturbo dentario in un fiammiferaio può essere il preludio del male.

La donna è ora ammessa per decreto luogotenenziale al lavoro notturno in determinati lavori. Non vi ha persona che non conosca la triste influenza che il lavoro notturno esercita sulla donna: malattie del sangue, delle vie digestive, del sistema nervoso aspettano per lo più la donna che lavora di notte. Essa rende anche qualche servizio allo Stato; merita quindi di essere aiutata e controllata dai comitati.

I figli dei richiamati sono ammessi al lavoro, a 12 anni, anche se sprovvisti dell'attestato di studî imposto dalla legge. Saranno essi in genere ragazzi di malferma salute: debbono perciò essere iscritti in apposito registro, sia per essere assistiti dai comitati civili, sia per averne obbligo di frequentare le scuole, a guerra finita. E così, nei piccoli centri ove viene concesso, qua e là, il lavoro notturno dei fornai, è d'uopo che questi, in pieno accordo coi medici, si informino a quelle norme, che più valgono a presidiare la loro salute.

Vi sono poi molti strappi alle leggi sociali, che non sono assolutamente consentiti da leggi del momento. È da augurarsi che intervengano disposizioni supe-

riori per regolare queste infrazioni; ma intanto le donne e i fanciulli e quanti altri partecipano passivamente a queste infrazioni, ricevano da chi è parte o testimone delle violazioni stesse, una congrua assistenza, o almeno consigli d'ordine igienico. È questo il periodo in cui il lavoro a domicilio, per rispondere alle esigenze militari, viene maggiormente intensificato. Bisogna dire ben forte che l'equivalente morboso del lavoro a domicilio, portato agli eccessi odierni, è la tubercolosi. Ogni medico e chiunque conosca i tristi effetti del lavoro a domicilio non misurato, deve in questo momento non solo invocare che freni appropriati siano disposti, perchè la donna adulta o ragazza non sia sfruttata dagli agenti interposti che si arricchiscono alle spese di tante infelici operaie; ma che nelle valutazioni dei compensi, si prospetti il danno sicuro, che deriva a queste operaie dal lavoro strapazzoso in ambienti antigienici. Diciamo che le 12 ore di lavoro in casa non dovrebbero esser mai superate, e che queste ore di lavoro danno diritto ad una conveniente e fisiologica rimunerazione. Diciamo ancora alle tante donne che si strapazzano, che l'uso o l'abuso del caffè non darà loro lena e vigore per proseguire nel lavoro, ma altererà invece a poco a poco il loro sistema nervoso, e diverranno nevrosiche ed inette al lavoro. Il migliore stimolo fisiologico per produrre bene e molto è il riposo periodico, un po' di vita all'aperto, l'alimentazione semplice priva di stimolanti.

Ma parlando del lavoro a domicilio vuolsi ricordare che vi sono ambienti in cui si preparano forniture per i militari e vi abitano o lavorano persone infette. Qui diventano necessarî dei periodici controlli, per impedire che cogli indumenti rimessi ai soldati vengano trasmesse malattie infettive.

Infine ricordiamo e ricordiamolo a tutti, che nessuna delle sospensioni o deviazioni ammesse o tollerate nella legislazione operaia durante la guerra, potrà o dovrà sopravvivere alla guerra: che anzi il movimento di ascesa quale legittimo e doveroso guiderdone alle classi lavoratrici, che nobilmente si sacrificano per la guerra nazionale, dovrà affermarsi con un ritmo ancor più vigoroso ed umano di prima e l'assicurazione contro le malattie sarà la prima indennità della patria verso di esse e da versare subito.

Alla maestra di una scuola rurale!

Coll'entusiasmo e colle idealità di ogni maestra ti stai preparando per la apertura della scuola, e tra i piccoli contadini principierai la tua bella missione. Se tu farai come tante altre insegnanti, te ne prevengo, in due o tre lustri, avrai consumato colla tua giovinezza la tua fibra, le tue carni; ti consolerai nella vecchia idealità della scuola che conforta e corrode.... Ma tu procederai diversamente; ascoltami: la scuola, specialmente in campagna, si propone oggi oltre l'istruzione dei fanciulli, l'incremento della salute individuale e sociale, ma questi due obbietti presuppongono un'insegnante prospera e sana, capace di dare il buon esempio, ossia lezioni permanenti d'igiene anche pel tramite suo personale. Che autorità ha mai colei che insegna dell'igiene e la trascura o la detesta sfacciatamente per se?

L'igiene che devi insegnare ai tuoi piccoli contadini è rivoluzionaria, nel contenuto (perchè riguarda delle cose che possono apparire ripugnanti), negli effetti (perchè cambia la faccia ad un Comune), e nella maniera d'insegnamento, (perchè dovrai insegnar cose di cui alle Normali non hai fatto pratica). Ma la tua missione si nobilita ancor più nella umiltà delle azioni. Del resto, saprai che le grandi dame inglesi rendono negli ospedali, nelle case di cura, nelle abitazioni private umili servizi dopo aver conseguito degli speciali diplomi. Non per niente

le maestre sono destinate a divenire il braccio sociale del medico; sappiano dunque insegnare di tutto.

A giorni, quando comincerai la tua scuola, affollata di figli di contadini e di operai, ispeziona i tuoi uditori e vedi quanti sono quelli che non si sono lavati mani e faccia. Consiglia ed ammonisci; in capo a 15 giorni avrai un successo, tutti saranno in ordine. Darai quindi un'occhiata ai denti dei tuoi allievi e li troverai poco puliti; parla allora dei denti guasti, delle sofferenze e dei disturbi che ne derivano, accenna all'esclusione dall'esercito nazionale di chi è senza denti. Altra vittoria per te, perchè riuscirai ad introdurre nelle famiglie la pratica della lavatura della bocca e dei denti e forse la spazzolina od un'equivalente!

Tu vedrai qualche volta un allievo che si gratta con ostinazione la testa e le spalle. I parassiti (pidocchi) ne sono la causa; quei parassiti che portano anche delle malattie e che sono sempre la spia della sporcizia domestica e personale. Parla alla madre e dalle una ricetta (V. pagina 11), detta poche righe sui parassiti dell'uomo; farai apprendere a memoria un po' di prosa utile ed una *poesia* di meno.

Tra i tanti vi sarà anche uno scolaro che darà odori ingrati dal naso o dai piedi, parlane al medico che interverrà con rapido successo; avrai sottratto il piccolo a qualche malattia in futuro, ed ora alle beffe o all'isolamento.

Segnati il nome del ragazzo che tiene la bocca sempre spalancata, perchè non può respirare per il naso chiuso o ristretto; egli resterà delicato, fragile nei polmoni, se non lo metti nelle mani del medico.

Vedrai altri scolari che da un mese all'altro si trasformano: bravi, docili, attenti, diventano tutto l'opposto, anche di questi devi dire qualche cosa al medico e " per tempo ,, ; essi non stanno bene. Altrettanto fa di coloro che tossiscono, che dimagrano, che non crescono, o che vengono su curvi o colle gambe ad x o a ( ) (ne son spesso la causa i genitori che fanno portare dei pesi troppo grevi sulle spalle); ci vogliono controlli e cure di tutte queste vicende; ma tu che ora sei tanto vigile quanto intelligente, comprendi la portata di questa sorveglianza, che non ti fa sfuggire le più salienti anomalie. Ne farai uso di rado, ma tienti un termometro medico nella scuola, qualche volta gioverà.

Informati delle malattie e delle abitudini viziose dominanti nel comunello (alcoolismo, malaria, pellagra, tubercolosi ed altre malattie infettive ecc.) e mettiti in grado di volgarizzarne le origini e gli effetti; diffondi la conoscenza dei danni dell'eccesso di bere e di fumare. E passando ad altro, spiega perchè i letamai non debbono stare presso le case, perchè le mosche sono pericolose; giustifica le leggi che vietano certi lavori al fanciullo e alla donna; fa amare le piante, spingi i ragazzi a mettere un alberello che ricordi questo anno grande della Patria.

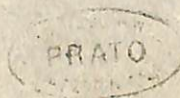
Promuovi la passione dei fiori e della natura, suscita l'attaccamento al paesello natio, oltre che coi ricordi, coll'illustrazione e col godimento delle sue bellezze naturali.

Proponiti di frenare l'esodo del contadino verso la città, dirai di tutti gli sconforti, dei patimenti, delle malattie (tubercolosi) cui va incontro il contadino che lascia il sicuro per l'insicuro, quando si inurba; esalta invece la vita di campagna che, se assistita da un po' d'igiene, dà meno di malattie, e mai di fame. Con tutte queste piccole conquiste tu vai creando una provvida corrente igienica, che si imporrà a poco a poco anche agli amministratori del comunello e molte cose si intoneranno diversamente dal passato, per merito della maestrina.

Ho poco spazio e non posso dirti di più; ma tu hai una miniera inesauribile per far il bene; e la vedi, nella scuola si riflette un po' la vita del piccolo comune e si plasma la futura; opera e sarai aiutata ed assistita da noi medici, che saremo solidali con te; le autorità dovranno trattarti sempre più bene;

perchè renderai sempre di più, l'avvenire è dunque per te, perchè la donna, come ti dissi, deve divenire ministra di igiene sociale.

Con tutte queste prospettive tu dovrai curare la tua salute, starai all'aperto, mangerai tre volte al giorno (prendendo ogni volta anche delle cose calde) senza fretta, con orari precisi, avrai i tuoi riposi di giorno e di notte, curerai (s'intende) i tuoi denti e la proprietà personale; insomma tu predicherai per gli altri dando il buon esempio e raccoglierai maggiori soddisfazioni. La scuola non sarà più crudele per te; sarà la scuola veramente ideale, ossia quella della maestra sempre lieta e sempre sana, che sparge semi di salute, di coltura tra i suoi allievi, ossia fra tante generazioni che ne resteranno beneficate e redente. Intanto aggradisci i foglietti di propaganda che ti rimetto a nome del "Gruppo"; essi vennero scritti anche per te, ti serviranno per tutto ciò che vorrai fare nella nostra guerra e per poi, tienteli cari.

E pensando ai molti conforti che darai già dalle prime lezioni e sempre ai tuoi allievi, che hanno perduto il babbo in guerra e alle loro famiglie, ti lascio, o maestra della nuova Italia, col saluto e coll'augurio di tutto il mio Gruppo. X.

INDICE DEL QUADERNO DI PROPAGANDA

PARTE I. — I soldati d'oggi; i soldati di domani.

PARTE II. — Per le famiglie dei soldati e degli operai.